

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

«14» 10 2021 года, протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ № 2

/М.Г. Шестакова/

от «15» октября 2021 года



Программа спортивной подготовки по виду спорта теннис

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, утвержденного приказом Минспорта России от 23 декабря 2020 г. № 961 (зарегистрировано в МИНЮСТЕ РФ № 62345 03.02.2020)

*Изменения в программу утверждены приказом ГБУ СШ № 2 Василеостровского района от 15.10.2021 №192/д

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Разработчики:

инструктор-методист Д.В. Линникова

тренер-преподаватель И.С. Неялов

**Санкт-Петербург
2021**

Структура Программы

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Нормативная часть Программы

- Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта теннис;
- Режимы тренировочной работы;
- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- Предельные тренировочные нагрузки;
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- Объем индивидуальной спортивной подготовки;
- Структура годичного цикла.

Раздел 3. Методическая часть программы

- Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Рекомендации по планированию спортивных результатов;
- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- Рекомендации по организации психологической подготовки;
- Планы применения восстановительных средств;
- Планы антидопинговых мероприятий;
- Планы инструкторской и судейской практики.

Раздел 4. Система спортивного контроля, отбора и зачетные требования Программы

- Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.
- Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.
- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.

Раздел 5. План физкультурных мероприятий.

Раздел 6. Перечень материально-технического и информационного обеспечения.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по теннису составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, утвержденного приказом Минспорта РФ № 961 от 23 декабря 2020 года. Программа по теннису реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Данная программа является адаптированной к деятельности СШ № 2 Василеостровского района на период 2021-2026 год. Продолжительность тренировочного года – 52 недели.

Программа спортивной подготовки - вид спорта «Теннис»

Программа предназначена для подготовки спортсменов в группах начальной подготовки, тренировочных, совершенствования спортивного мастерства.

В программе представлены методические инновационные рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизиологических качеств и от специальных способностей, занимающихся по виду спорта теннис.

Основными формами освоения программ спортивной подготовки на начальном, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства являются: очная, дистанционная, самостоятельная работа.

Теннис - круглогодичный олимпийский вид спорта, в котором соперничают либо два игрока, либо две команды, состоящие из двух игроков. Задачей соперника является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта теннис включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
теннис	013 000 2 6 1 1 Я
одиночный разряд (муж., жен.)	013 001 2 6 1 1 Я
парный разряд (муж., жен.)	013 002 2 6 1 1 Я
смешанный парный разряд	013 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования (муж., жен.)	013 004 2 6 1 1 Я

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесенной разметкой - корте. Существуют различные виды покрытий теннисных кортов, травяные, грунтовые, твердые, либо синтетические ковровые. Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально отличаться. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу. Мяч – для игры используется полый резиновый, покрытый войлоком, окрашенный в яркий цвет, с нанесенными двумя кривыми линиями характерной формы.

Наиболее распространены мячи с давлением, но бывают мячи без внутреннего давления, изготовленные из более жесткой резины для лучшего отскока. Для игры в теннис противники размещаются на площадке по противоположным сторонам поперечной сетки. Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо, в последнем случае игроки разделяются попарно (парная игра). Игра заключается в перекидывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника, причем последний, каждый раз должен возвращать мяч обратно. Чтобы сделать это перебрасывание более быстрым и интересным, в игру введены следующие ограничительные правила, мяч должен быть отбит до того, как он коснется земли второй раз, удар по мячу может быть сделан или до его падения на землю или в промежуток между первым и вторым падением. Мяч должен упасть в пространство, строго ограниченное линиями с каждой стороны поперечной сетки. Мяч, посланный противнику должен перелететь через натянутую поперек площадки сетку. Если один игрок перекинет мяч в пределах границ поля противника так удачно, что последний при ответе допустил ошибку, например, попадет мячом в сетку, или пошлет его за границы поля противника, так удачно, что последний при ответе допустит ошибку, например, попадет мячом в сетку, или пошлет его за границы поля противника, или же вообще не достанет мяча, то первый игрок выигрывает очко. Игрок выигрывает очко во всех случаях, когда противник сделает ошибку, независимо от того, произошла ли она из-за невозможности сделать правильный ответный удар или явилась результатом его собственного неумения, невнимания или оплошности. Победитель встречи определяется в результате выигрыша известной совокупностью очков, которая, однако, не является простой арифметической суммой выигранных очков, а складывается из двух промежуточных звеньев, «игра» или «партия». Определенная совокупность выигранных очков дает выигрыш гейма. В свою очередь, определенная совокупность геймов дает выигрыш сета (независимо от общего количества выигранных очков). Наконец определенная совокупность выигранных сетов дает выигрыш «встречи». Личные встречи мужчин разыгрываются из трех или пяти сетов. Встречи девочек, мальчиков, юношей, девушек, женщин разыгрываются из трех сетов.

Целью деятельности Учреждения является спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало тренировочного года с 01 сентября.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта теннис определяется учреждением самостоятельно.

Спортивная подготовка по виду спорта теннис осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальный подготовки

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям теннисом укрепление здоровья детей и

подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;

- освоение элементов теории тенниса, изучение и сдача нормативов по правилам безопасности;
- развитие трудовых навыков, простейших приемов по ремонту ракеток и уходу за ними;

2. Тренировочный этап подготовки (спортивной специализации)

- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
- освоение и совершенствование основных приемов и ударов в теннисе;
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивного разряда;

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "теннис";
- знание антидопинговых правил;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования;

контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "теннис" (в соответствии с приложением № 1 ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	3	7	8-12
тренировочный (спортивной специализации)	5	9	6-10
Совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	2

Группы сформированы с учетом возрастных, гендерных особенностей спортсменов и уровня их подготовленности, при соблюдении следующих условий:

1. Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения
2. Не превышен максимальный количественный состав группы
3. Разница в уровне подготовленности не превышает двух спортивных разрядов.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. На этапе начальной подготовки: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта теннис; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

3.

- 1) этап начальной подготовки - 3 года;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет:
периоды: начальной специализации - 2 года, углубленной специализации - 3 года;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года (без ограничения продолжительности) - весь период;

**Требования к объему тренировочного процесса (в соответствии с
Приложение № 2 к ФССП по виду спорта "теннис")**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделе	6	8	12	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1040 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "теннис"
(в соответствии с приложением № 3 ФССП)**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	35-50	30-45	20-30	15-25	10-20
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35	25-35	20-30	20-30
Техническая подготовка (%)	20-30	20-30	25-35	25-35	25-35
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-5	3-5	3-5
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-5	5-15	15-25	20-30
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах
спортивной подготовки по виду спорта "теннис"
(в соответствии с приложением № 4 ФССП)**

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5
Основные	-	-	-	1	2	4	5
Главные	-	-	-	-	-	1	2
Всего соревнований	-	-	1	6	7	10	12
Всего одиночных матчей	-	-	2	8	10	12	16
Всего парных матчей	-	-	-	-	4	6	8

Требования к обучающимся в ГБУ СШ № 2 Василеостровского района, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта теннис
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта теннис
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Приказа Минздрава от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских

заклучений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 3 декабря 2020 г., регистрационный № 61238).;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

План (календарный план) физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1.

Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной спортивной группой.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную

подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического и тренерского совета, при сдаче контрольных нормативов установленным федеральным стандартом спортивной подготовки для того или другого этапа подготовки и при разрешении врача.

Календарный план спортивных мероприятий ГБУ СШ № 2 Василеостровского района ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации тенниса, прилагается к программе, и на основании его составляется планирование на год.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; при прекращении (не посещении) занятий по собственной инициативе.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами межрайонного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия

выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.

Период старшего дошкольного и младшего школьного возраста богаче всех остальных так называемыми сенситивными периодами, которые наиболее благоприятны для развития того или иного двигательного качества, формирования навыка. Более того, многие из качеств не приобретаются человеком вовсе, если они не были освоены в это время.

Младший школьный возраст (6-10 лет, 1-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища. Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц. Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд \ мин.

В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

Лабильный - отличающийся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Инертный - отличается медленным образованием условных рефлексов и

дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

Тормозной - условнорефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельности дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимый - характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов, и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам.

Средний школьный возраст (11-13 лет, 5-8 классы - подростковый возраст). Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела.

Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

ССС и ДС быстро адаптируются к работе, но и быстро устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения ЧСС и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения УОК. Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

Старший школьный возраст (15-17 лет, 9-11 классы). Этот возраст характеризует более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам как правило, заканчивается, и юноши и девушки как правило не отличаются от взрослых. Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно

увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность. Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности.

В этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами настуживания и задержкой дыхания.

Доминирующая направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных («чувствительных», физиологически наиболее благоприятных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания работу над качествами, которые в данном возрасте совершенствуются с большим трудом. Особенно важно соблюдать соизмеренность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. По данным лаборатории обмена веществ и энергии НИИ возрастной физиологии детей и подростков РАПН, оптимальными периодами у мальчиков являются:

- для развития аэробных возможностей организма возраст 8 - 10 лет и 14 лет;
- для развития анаэробно-гликолитических механизмов - 11-13 лет и 16-17 лет;
- для развития креатинфосфорного энергетического механизма - 16-18 лет.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок

разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Предельные тренировочные нагрузки.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в теннисе присутствуют все виды подготовки. Их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис (в соответствии с приложением № 2 ФССП)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	35-50	30-45	20-30	15-25	10-20

Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35	25-35	20-30	20-30
Техническая подготовка (%)	20-30	20-30	25-35	25-35	25-35
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-5	3-5	3-5
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-5	5-15	15-25	20-30
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих игроков страны основными могут быть турниры «Большого шлема», Олимпийские игры, игры на Кубок Дэвиса (Кубок федераций). Для начинающих теннисистов основными могут быть первенство спортивной школы, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 4 до 8 в год, отборочные – от 2 до 6, основные турниры от 2 до 4,

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезо цикла или макроцикла.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивной школой осуществляется материально-техническое обеспечение воспитанников проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

Оборудование и инвентарь должны соответствовать требованиям вида спорта – теннис, иметь необходимые сертификаты.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 ФССП)

Таблица N 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Вышка судейская теннисная	штук	1
3.	Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг	комплект	1
4.	Координационная лесенка для бега	штук	5
5.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
6.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	комплект	4
8.	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
10.	Мяч-полусфера	штук	4
11.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
12.	Ноутбук	штук	1
13.	Планшет	штук	2
14.	Проектор	штук	1
15.	Пушка теннисная	штук	2
16.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
17.	Секундомер механический или электронный	штук	3
18.	Сетка теннисная	комплект	1
19.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Скамья теннисная	штук	2
23.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
24.	Степ-платформа	штук	5
25.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
26.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
27.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
28.	Фоны ветрозащитные	штук	2
29.	Экран для проектора	штук	1
30.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				кол- и- чест- во	срок экспл- уа- ции (лет)	кол- и- чест- во	срок экспл- уа- ции (лет)	коли- - честв- о	срок экспл- уа- ции (лет)	
1.	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	1	3	1	1	2	1	
2.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на занимающегося	2	1	18	1	36	1	
3.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на занимающегося	5	1	10	1	15	1	
4.	Мяч теннисный	штук	на занимающегося	55	1	336	1	864	1	
5.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на занимающегося	51	1	-	-	-	-	
6.	Чехол на ракетку	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	

**Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12
к ФССП по виду спорта "теннис")**

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица						
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

			ю- щегося						
9.	Шорты теннисные (юбка)	шту к	на занима ю- щегося	-	-	2	1	2	1

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

В соответствии с ФССП этапы, по которым проходит подготовка в СШ № 2 Василеостровского района – этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации).

В группы начальной подготовки зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 7 лет. Объем тренировочной работы от 6 до 9 часов. Наполняемость групп 8-14 человек.

В тренировочные группы зачисляются спортсмены, успешно сдавшие нормативы, для перевода. Объем тренировочной нагрузки в тренировочных группах – от 12 до 16 часов. Наполняемость групп – 6-12 человек.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (второй год обучения) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд" и выше;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (третий год обучения) - спортивного разряда "второй юношеский спортивный разряд" и выше;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (четвертый год обучения) - спортивного разряда "первый юношеский спортивный разряд" и выше;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (пятый год обучения) - спортивного разряда "третий спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения) - спортивного разряда "второй спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (второй год обучения) - спортивного разряда "первый спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (третий год и далее) - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах

приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки следует подводить постепенно и последовательно. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг -партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется по недельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;
- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;
- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на корте.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;
- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;
- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;
- ритмизация работоспособности теннисистов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленных в таблице

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки и	Трениро- вочный этап (этап спортивно й специали- зации)	Этап совершенст - вования спортивно о мастерства		
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России.	-	14	18		

	первенствам России					
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18		
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14		
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18		Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--

Структура годичного цикла

При планировании круглогодичной подготовки в тренировочных группах учебный год разбивается на мезо циклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезо циклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В тренировочной работе с теннисистами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) тренировочный процесс носит обучающую направленность.

В динамике нагрузок на 1-м и 2-м годах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Структура годичного цикла, начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочные этап 3 года обучения) состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;
- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезо цикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годового цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла составляет от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировочном процессе применяются микроциклы недельной продолжительности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающий, базовый, ударный и соревновательный мезоциклы.

При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований. Исходя из сроков проведения главных соревнований сезона, тренировочный процесс в годовом цикле может быть построен по принципу трех циклового планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов. Сроки периодов и этапов могут изменяться в связи с индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем физических качеств, владением техникой, состоянием нервной системы. Для индивидуализации периодов в большом годовом цикле на всех этапах подготовки включаются всевозможные контрольные соревнования и тесты, которые позволяют постоянно вести корректировку тренировочного процесса.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

С учетом специфики вида спорта теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В

подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Максимальное количество спортсменов на тренировочном занятии определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Общие требования безопасности на занятиях по теннису.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Травмы в теннисе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение теннисистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки теннисистов;
- неблагоприятные погодные и санитарно-гигиенические условия, не подготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с большим числом теннисистов превышающим установленные нормы:

- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения теннисистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма теннисистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по теннису;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Выходить на корт только по разрешению тренера.
2. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на корте;
3. Внимательно прослушать инструкции тренера;
4. Под руководством тренера провести физическую разминку всех групп мышц.
5. Спортивная форма должна быть для занятий теннисом, кроссовки специальные для покрытий корта.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на корте не должны присутствовать посторонние лица;

2. Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы;
3. Соблюдать игровую дисциплину;
4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды;
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
6. Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
7. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
8. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;
9. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только прямому назначению.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать использованный спортивный инвентарь и оборудование в местах его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке в сухую одежду, снять спортивную форму и обувь;
- принять душ (вымыть с мылом руки).

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе и соревновании.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте теннис – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики тенниса и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки

спортсменов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического психологического и биохимического контроля.

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов, как начинающих, так и спортсменов высокой квалификации, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя тренировка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервно-психическими напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о корректности тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

На всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: педагогический, врачебный и самоконтроль. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Оценивается эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Врачебный контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Самоконтроль используется спортсменами для оценки своего субъективного психофизического состояния и степени воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и, соответственно, этапом многолетней тренировки, а также формой контроля.

В рамках педагогического контроля тренеру целесообразно владеть информацией и о таких характеристиках личности спортсмена, как:

особенности психофизиологии юного спортсмена; оценка когнитивных процессов, обуславливающих развитие значимых качеств; когнитивных стилей деятельности спортсмена; психологического климата в команде, группе спортсменов; особенности направленности личности.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- *обучение* – помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- *воспитание* – помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- *психодиагностика* – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
- *психопрофилактика* – помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают" спортивную деятельность или даже карьеру в целом;
- *психокоррекция* – помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- *психологическое просвещение* – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;
- *психологическое консультирование* – помощь спортсмену в анализе решения;
- *психологические тренинги* – специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
- *психологическая подготовка* – использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

Программный материал для практических занятий.

В процессе многолетней подготовки теннисистов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (кортах) в форме урока по общепринятой схеме.

В ходе практических занятий, учащиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности. По характеру практические занятия можно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся специальная подготовка (СП) – спортивные тренировки на корте, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП) получение специальных навыков: инструкторов, тренеров-общественников и судей по спорту, участие в соревнованиях, матчевых встречах (СН). Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг). Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- Групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- Тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- Медико-восстановительные мероприятия;

- Инструкторская и судейская практика учащихся;
- Работа с материальной частью;

Тренировочные занятия – наиболее распространенная форма спортивного урока, продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся, в условиях тренировок. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

Принимая во внимание климатические особенности региона, зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, работе на закрытых кортах. В летний период главное внимание уделяется тренировкам на корте, участию в клубных, городских, областных и региональных соревнованиях.

Этап начальной подготовки.

Переходный период: сроки сентябрь – октябрь.

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом периоде.

Основные задачи: мотивирование детей на углубленное изучение теории тенниса, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия. Содержание работы: ознакомление учащихся с особенностями тенниса, перспективами их занятия в группе на ближайшие годы, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период: ноябрь-декабрь.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период: сроки январь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательный период.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и корте с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажёрах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Теоретическая подготовка. Задача: формирование представлений об основах техники тенниса.

Содержание изучаемого материала: силы, действующие на ракетку во время движения, виды сопротивления, зависимость величины сопротивления от степени шероховатости поверхности обода. Возникновение аэродинамической силы на мяче.

Специально-подготовительный период: сроки март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе, приобретённой в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальные упражнения с тяжелыми ракетками. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований.

Соревновательный период: сроки май-сентябрь.

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, теннисиста. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: освоение элементов техники тенниса, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Содержание работы: изучение элементов техники тенниса в обычных условиях, воспитание ощущения теннисистом изменения скоростных характеристик ракетки на различных кортах, относительно ветра при изменении условий окружающей среды, освоение различных вариантов управления ракеткой, тренировка быстроты выполнения ударов. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по ОФП.

Теоретическая подготовка

1. *Вводное занятие.* Краткие исторические сведения о возникновении тенниса Мира и России. Порядок и содержание работы отделения. Значение тенниса, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для

тенниса. Популярность тенниса в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных теннисистов.

2. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для тенниса, одежда и обувь.* Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Поведение на корте. Правила пользования инвентарем. Правила обращения со инвентарем на занятии. Транспортировка инвентаря. Правила ухода за инвентарем и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для тенниса. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды теннисиста при различных погодных условиях.

3. *Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. *Характеристика техники игры в теннис. Соревнования по теннису.* Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата. Основные элементы техники игры в теннис: стойки, повороты, сопровождение. Типичные ошибки при освоении техники движений. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление, разметка площадки. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка.* Для развития физических качеств применяются комплексы обще развивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2. *Специальная физическая подготовка.* Удары по мячу различной сложности, имитационные упражнения. Спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств. упражнения на точность ударов с отягощениями. Гимнастические упражнения на растяжку. Использование тяжелых ракеток для выполнения имитационных упражнений.

3. *Технико-тактическая подготовка.*

Задачи технической подготовки:

- научить начальной стойке
- научить основам резаного удара и плоскому удару по мячу.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой игры в теннис и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка

1. *Теннис в мире, России, Самарской области.* Теннис в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по теннису. Результаты выступлений российских теннисистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных теннисистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. *Спорт и здоровье.* Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и растяжениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды теннисиста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. *Инвентарь для тенниса, ракетки и мячи.* Выбор инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение теннисиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мячей для тенниса. Особенности их применения и хранения.

4. *Основы техники игры в теннис.* Фазовый состав и структура движений (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники теннисистов тренировочной группы. Типичные ошибки. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация теннисных ударов, преодолений неровностей площадки. Фазовый состав и структура движений.

5. *Правила соревнований по теннис.* Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на корте. Правила прохождения соревновательной деятельности. Финал. Определение времени прохождения соревнований и результатов. Определение победителей.

6. *Перспективы подготовки юных теннисистов в тренировочных группах.* Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ

недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства теннисистов тренировочной группы.

Практическая подготовка

1. *Развитие ловкости.* Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- с изменением исходного положения;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 120 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

2. *Развитие быстроты.* В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям теннисиста);
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 - 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

3. *Развитие силы.* В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в теннисе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- обеспечить развитие специфических для теннисистов силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий теннисиста.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в теннисе.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике техники игры в теннис, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

4. *Развитие выносливости.* В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.), спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные игры; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.
- Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый теннисист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и само массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует

бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения.

Успех выступления теннисиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей теннисиста.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая и психологическая подготовка

1. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств (в т.ч при осуществлении организации дистанционной работы).

2. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.

Система юношеских международных турниров ITF и TE; возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация па турнирах.

3. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль.

4. Техника и тактика игры на счет (ведения матча): планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде.

5. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.

6. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России.

7. Антидопинговые правила: ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.

8. Анализ соревнований.

9. Правила игры в теннис и регламенты международных турниров и соревнований:

- исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);

- форма игроков;

- перерывы между матчами игрока в ходе турнира.

Принципы тактического построения игры.

На тактику в игре в теннис влияют три фактора: - личные возможности; - возможности соперника: - внешние условия, в которых проводятся

соревнования. Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать.

После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока. При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке. Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса - с сильным вращением мяча. Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь. Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий. Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

- просмотр видеофильмов;

- видеоанализ игр и игровых ситуаций;

Упражнения для воспитания физических качеств

Упражнения для воспитания силовых способностей - движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подачи.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе

- носки врозь;

- приседания на одной ноге;

- поднимание на носки;

- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;

- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног

- впереди то левая, то правая; - находясь в полу приседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе. С теннисными и набивными мячами медицинболами (вес до 1 кг):
- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);
- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);
- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

С гантелями (вес 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот; из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С фитнес резинками (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно: - лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо); - правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

-стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

-прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- прыжки с обручем; - прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;

- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

- прыжки через скамейку; - прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно; - прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока; - ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

Быстрота начала движений и набора скорости: - бег на 3,6, 10,20, 30, 60 м;

- рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);

- бег со сменой направления, - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо). Частота шагов: - бег на месте примерно 10 сек.;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку; - бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов; - бег вниз по наклонной плоскости; - семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле

Упражнения для развития быстроты и ловкости

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;

- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета; - прыжки в высоту» в длину, в сторону

- в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;

- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока; - игра «борьба за мяч» теннисным мячом;

- упражнения с передачей теннисного мяча:

- с обычным передвижением» с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

- упражнения, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение:

- дна прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед; - различные прыжки на месте; один влево

- два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.; - ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.; - бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струпной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями; - из стойки на коленях, рукн вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку

- со скамейки: - стоя лицом к сетке отбивания мяча с полу лета - справа, между ног, слева; - то же, но стоя спиной к сетке;

- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева; - парная игра со счетом до 7. 9, 11, 15 очков, одна ракетка

Упражнения для развития гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений
- махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений
- ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову; - упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверх, впереди» за головой, за спиной)
- выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивании одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень; - упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный и переменный;
- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
- ходьба на дорожке;

Техническая подготовка

Имитация ударов справа и слева по отскочившему мячу

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Имитация ударов с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и имитационные удары по восходящему мячу;
- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);

б) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях: - с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные); - с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов; - со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в

различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;
- со специальной задачей варьировать силу ударов; - с применением ударов различной тактической направленности.

Имитационные упражнения для совершенствования крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;

- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

Имитация движений подачи без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Идеомоторные упражнения на совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.

Имитация техники ударов с лета.

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Имитация техники укороченного удара.

- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары; - со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;

- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях

- в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

Имитация техники удара над головой - «смеш»

Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правой));

- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с движениями, близкими к удару над головой;

- ловля теннисного мяча при быстром перемещении назад в момент прыжка вверх - назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий стбегает или бросает сам занимающийся);

План применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового

излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

Применение восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики тенниса, физическая и	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха,

техническая подготовка.		Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

и в свободный от игр день.	профилактика перенапряжений.	Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации антидопинговых мероприятий – предотвращение применения допинговых средств среди спортсменов. Спортсмены обязаны знать нормативные документы: Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список» и Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской

комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим

образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил.	По факту	руководитель

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Со второго года занятий, занимающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года обучения в тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники теннис. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО КОНТРОЛЯ, ОТБОРА И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта теннис.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки теннисистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки теннисиста необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта теннис (в соответствии с приложением № 4 ФССП)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как координационные способности, мышечная сила.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис по программам спортивной подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания антидопинговых правил.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровнем влияния физических качеств на результативность;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис на третьем-пятом годах спортивной подготовки;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- знания антидопинговых правил;
- овладения навыками самоконтроля.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «теннис»;

- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П).

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки:
 - уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
 - качество физической подготовленности и овладение основами техники тенниса;
 - уровень координационных возможностей.
- б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
 - выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
 - плановмерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
 - выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - уровень общего и специального физического развития, и

функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы при приеме контрольно-переводных нормативов на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяется комиссией по представлению тренера.

Обычно контроль осуществляется в конце тренировочного года, основные требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовки представлены в таблице.

**Контрольные требования по видам спортивной подготовки
на конец тренировочного года**

Год подготовки	Требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовке на конец тренировочного года
Этап начальной подготовки	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ДСКУ
3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ДСКУ
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
4 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
5 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП, ИПП
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП, ИПП
3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП, ИПП

Условные обозначения:

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ТП – техническая программа;

СП – соревновательная практика;

ДСКУ – дополнительные сложно-координационные упражнения

ИПП – индивидуальный план спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(в соответствии с приложением № 7 ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			15,5	15,5
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	2,8
2.3.	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	не менее	
			7,5	7,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4 x 8 м	с	не более	
			12,3	12,3
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			7	7
2.6.	Дополнительные сложно-координационные упражнения			
2.6.1	для НП2			
2.6.2	для НП3			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (в соответствии с приложением № 8 ФССП)

№ г/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед- назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	

2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*
------	------------------------	-------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис» (в соответствии с приложением № 10 ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			6	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед- назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (количество)	количество раз	не менее	
			21	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки (обычно в конце тренировочного года). Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по три попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

Методические указания по организации и проведения тестирования.

1. Скоростная выносливость. Норматив принимается на теннисной площадке на задней линии отмеряется 8 метров, это расстояние ограничивается с концов медицинболами. Спортсмен встает левым боком к медицинболу принимает высокий старт по сигналу тренера начинает бежать к другому медицинболу, включается секундомер, 6 раз спортсмен пробегает от одного медицинбола к другому, после 6 раза, секундомер останавливают, это время, есть результат выполнения норматива. На выполнение норматива дается 3 попытки.

2. Прыжок в высоту с места. Норматив выполняется у стены. Спортсмен встает к стене боком тело должно быть прижатым к стене, вытягивает руку вверх, делается отметка затем спортсмен приседает и выпрыгивает вверх, делается отметка прыжка разница, есть результат норматива,

3. Прыжок в длину с места. Спортсмен подходит к задней линии площадки, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого, плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз - назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленях и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен отталкивается отрывает стопы от грунта, после отталкивания спортсмен распрямляет, тело, сгибает ноги и подтягивает их к груди, затем выпрямляет ноги выводит стопы в перед к месту приземления. При касании места приземления, руки выводит вперед и приземляется. Определяется результат.

4. Бег 30 метров. Спортсмен встает на линию старта принимает позу высокого старта. Тренер дает старт спортсмен бежит отрезок 30 метров на финише секундомер останавливают. Определяется результат.

5. Наклон вперед из положения стоя на возвышении. Для выполнения данного норматива, используется гимнастическая скамейка. Спортсмен встает на гимнастическую скамейку, делает без усилий наклон вперед, делается отметка затем спортсмен делает усилие и делает наклон, положение фиксируется и делается отметка, разница это и есть результат.

Приложение к приказу
От 01.03.2022 г. № 44/л

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ № 2
Василеостровского района

М.Г. Шестакова
« » 2022 г.



ПЛАН-ГРАФИК
Антидопинговых мероприятий ГБУ СШ № 2 Василеостровского района
на 2022 год

Наименование организации	ФИО специалиста по антидопинговому обеспечению	Должность	Контактные данные:
ГБУ СШ № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга	Рожина Е.Е.	Инструктор	тел.: 8(999) 525-90-86; эл.адрес: rozhina-97@bk.ru

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения (в соответствии с МСО и ОАЦ)	Дата проведения	Место проведения	Организация	ФИО Лектора
1	Спортсмены	Онлайн-обучение и получение антидопингового сертификата	Антидопинговый курс на официальном сайте РУСАДА	январь 2022			
2	Тренеры, спортсмены, медицинский персонал	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля.	15.02.2022 18.02.2022			
3	Персонал спортсменов	Лекция	Нарушение антидопинговых правил, права и обязанности персонала спортсменов	14.03.2022			

4	Спортсмены	Лекция Викторина	Права и обязанности спортсменов. Принципы строгой ответственности. Последствия использования допинга, а также санкции.	14.04.2022	Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2 Василеостровского района Рожина Е.Е.
5	Родители	Очный/Заочный семинар	Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена, персонала спортсменов	16.05.2022	
6	Спортсмены	Весёлые старты	"Честная игра"	09.06.2022	
7	Тренеры	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил	14.09.2022	
8	Родители	Очный/Заочный семинар	Роль тренера и родителей в формировании антидопинговой культуры	04.10.2022	
9	Медицинский персонал	Лекция	Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Применение лекарственных средств и разрешение на терапевтическое использование	21.11.2022	
10	Спортсмены, тренеры	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список 2023	02.12.2022 15.12.2022	